

Профилактика коронавирусной инфекции.

Коронавирус – возбудитель острой респираторной инфекции, проявляющейся интоксикационным синдромом: высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, боль в мышцах и катаром дыхательных путей: заложенность носа, першение в горле, сухой кашель. Заболевание сопровождается конъюнктивитом, в некоторых случаях могут быть симптомы желудочно – кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея. Коронавирусы – это большое семейство РНК – содержащих вирусов, способных инфицировать человека и некоторых животных. У людей коронавирусы могут вызывать целый ряд заболеваний – от легких форм респираторной инфекции до тяжелого респираторного синдрома с поражением альвеолярного аппарата легких и развитием вирусной пневмонии. Механизм передачи инфекции – воздушно – капельный, контактный, фекально –оральный.

В связи с неблагоприятной ситуацией по новой коронавирусной инфекции рекомендуем соблюдать меры профилактики:

- часто мойте руки с мылом после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.
- Соблюдайте расстояние и этикет. Вирусы передаются от больного человека к здоровому при чихании, кашле, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее одного метра от больных. Избегайте трогать руками глаза, нос и рот. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия. Избегайте излишние поездки и посещения многолюдных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик.
- ведите здоровый образ жизни для повышения сопротивляемости организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.
- защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют: при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте, при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями, при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции. Маски следует менять каждые 2-3 часа.
- дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

- пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены.

Что делать если в семье кто-то заболел гриппом\коронавирусной инфекцией?

1. Вызовите врача.
2. Выделите больному отдельную комнату в доме.
3. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
4. Часто проветривайте помещение.
5. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
6. Часто мойте руки с мылом.
7. Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской.

Врач-педиатр ГКУСО «Большеглушицкий» РЦД и ПОВ: Буланова Г.М.